

Lieblingsplätze



IN UND UM

MÜNCHEN

NACHHALTIG



Die Freizeit grün gestalten 

Bewusst genießen und shoppen 

Natürlicher Familienspaß 



INS UMLAND



ALEXANDRA ACHENBACH

GMEINER



E-Book
inkl.

Lieblingsplätze 
IN UND UM
MÜNCHEN
NACHHALTIG

Lieblingsplätze 
IN UND UM
MÜNCHEN
NACHHALTIG

GMEINER


ALEXANDRA ACHENBACH

Autorin und Verlag haben alle Informationen geprüft. Gleichwohl wissen wir, dass sich Gegebenheiten im Verlauf der Zeit ändern, daher erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Sollten Sie Feedback haben, bitte schreiben Sie uns! Über Ihre Rückmeldung zum Buch freuen sich Autorin und Verlag: lieblingsplaetze@gmeiner-verlag.de

Aus Gründen der Lesbarkeit und Sprachästhetik wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Mit der grammatischen Form sind ausdrücklich weibliche sowie alle anderen Geschlechtsidentitäten mit berücksichtigt, insofern dies durch die Aussage geboten ist.

Sofern nicht im Folgenden gelistet, stammen alle Bilder von Alexandra Achenbach: Natalie Kristina Riedel 20; 2022 Sozialgenossenschaft Bellevue di Monaco eG 24; Auryn 26; aboutgiven 2018 28; Lost Weekend 34; Rose Hajdu 48; Jasper Block Klinglwirt München 58; Poppy Farmer 60; Green City e.V. Melina Münchow 62; München Tourismus Thies Janknecht 68; Elli Fot 70; Stemmerhof Verwaltung 72; Servus Resi 74; DJH Bayern, Foto: Robert Pupeter 80; Bernd Wackerbauer 86; Kinder- und Jugendfarm Ramersdorf 88; 2020 Andreas Leder 96; Schels Hörger Biohotel 102; Fräulein Lose 106; Bauernhausmuseum Erding 110; Kathrin Nagy 112; MWU 116; amabile conceptstore 118; Herrmannsdorfer 122; BergTierPark Blindham 124; Anja Gevers 128; Verein Freunde Further Bad e.V. 130; Maximilian Sydow 134; Schlossgut Oberambach Robert Kittel 138; Der Obere Wirt zum Queri 140; Flo Hagena 142; Wolfgang Pulfer Fotografie 148; Stadt Dachau 154; Obergrashof 156;

Besuchen Sie uns im Internet:
www.gmeiner-verlag.de

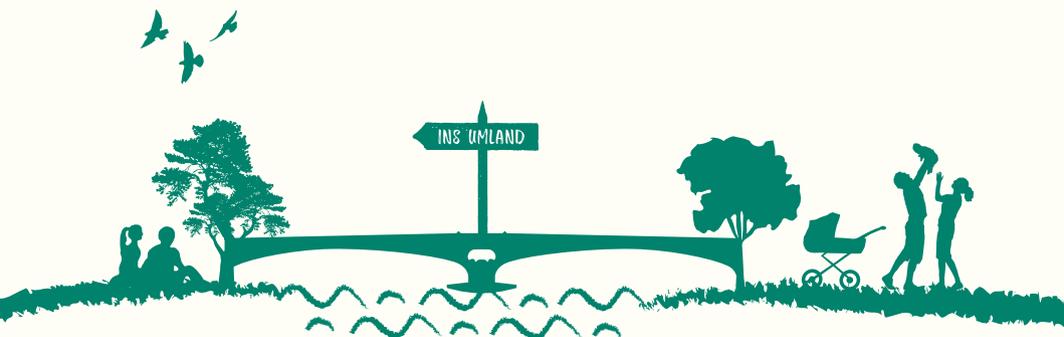
1. Auflage 2023
© 2023 – Gmeiner-Verlag GmbH
Im Ehnried 5, 88605 Meßkirch
Telefon 075 75/2095-0
info@gmeiner-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat/Redaktion: Anja Kästle
Herstellung: Julia Franze
Bildbearbeitung/Umschlaggestaltung: Susanne Lutz
unter Verwendung der Illustrationen von © natbasil, © SimpLine, GoodStudio – stock.adobe.com; © Susanne Lutz; © GDJ – pixabay.com
Kartendesign: © Maps4News.com/HERE
ISBN 978-3-8392-7483-5

Vorwort ▸ Nachhaltiges München <i>Weltstadt mit grünem Herz!</i>	10
--	----

IN MÜNCHEN

1 Altstadt ▸ Münchentrail Etappe 10: Szenenwechsel <i>München zu Fuß entdecken</i>	15
2 Altstadt ▸ Viktualienmarkt <i>Regional einkaufen und genießen</i> 🍴	17
3 Altstadt ▸ Hofbräuhaus-Kunstmühle Jakob Blum <i>Münchens letzte Mehlmühle</i> 👨👩	19
4 Altstadt ▸ Café Keep Bañana <i>Lecker Lebensmittel retten</i> 🍴	21
5 Isarvorstadt ▸ nkm Naturkosmetik München <i>Natürlich schön</i>	23
6 Isarvorstadt ▸ Wohn- und Kulturzentrum Bellevue di Monaco <i>Es lebe die Integration</i> 👨👩	25
7 Isarvorstadt ▸ Aurn Fair Fashion & Toys <i>Paradies für Mode und Spielzeug</i> 👨👩	27
8 Isarvorstadt ▸ ABOUT GIVEN – Fair Organic Wear <i>Faire Mode, die bleibt</i>	29
9 Ludwigsvorstadt ▸ Secondhandshop Vintage Revivals <i>Neu verliebt in alte Kleider</i>	31
10 Maxvorstadt ▸ Museum Brandhorst <i>Kunst und nachhaltige Architektur</i> 👨👩	33
11 Maxvorstadt ▸ Café Lost Weekend <i>Arbeiten und Tagträumen an der Uni</i> 🍴	35
12 Maxvorstadt/Schwabing ▸ Englischer Garten <i>Münchens grüne Lunge</i> 👨👩	37



- 13 **Schwabing** ▸ Café Ignaz und Tochter
Iss dich glücklich  39
- 14 **Schwabing** ▸ Ladengeschäft Kunst und Spiel
Für große und kleine Kinder  41
- 15 **Schwabing** ▸ Kinderkunsthaut
Nachhaltig kreativ  43
- 16 **Schwabing** ▸ BARTU Bio-Eis und Bio-Pizza
Eiskalte Geschmacksexplosion  45
- 17 **Schwabing** ▸ Bekleidungsgeschäft Bella Natura
Verantwortung auf drei Etagen 47
- 18 **Au** ▸ Müller'sches Volksbad
Frische für alle 49
- 19 **Haidhausen** ▸ Kultur- und Bildungszentrum Am Gasteig
Kulturelles Herz der Stadt  53
- 20 **Haidhausen** ▸ LOVE kidswear & for women
Spielplatztaugliche Kindermode 55
- 21 **Haidhausen** ▸ HEi – Haus der Eigenarbeit
Einfach selber machen  57
- 22 **Haidhausen** ▸ Klinglwirt
Bayerisches Slow Food  59
- 23 **Obergiesing** ▸ Café Poppi Farmer
Kaffee mit gutem Gewissen  61
- 24 **Obergiesing** ▸ Giesinger Grünsputz
Kultur und Garteln für alle  63
- 25 **Untergiesing** ▸ Kulturcafé Gans Woanders
Hexenhäusl mit Baumhausflair  65
- 26 **Untergiesing** ▸ Baumschule Bischweiler
Grüne Wohlfühloase  67
- 27 **Sendling** ▸ Bar Alte Utting
Ahoi, ihr Stadtmatrosen!  69
- 28 **Sendling** ▸ Café und Feinkost Om nom nom
Himmel für Käse-Alternativen  71
- 29 **Sendling** ▸ Stemmerhof
Dorfgefühl mitten in der Stadt  73

30	Obersendling ▸ Unverpacktladen Servus Resi <i>Glas und Sackerl statt Plastik</i>	75
31	Mittersendling ▸ Westpark <i>Auszeit für die ganze Familie</i> 	77
32	Schwanthalerhöhe ▸ Geschenkladen Isar Kollektiv <i>Regionale Designvielfalt</i>	79
33	Neuhausen ▸ Jugendherberge München City <i>Modern, bunt und nachhaltig</i> 	81
34	Neuhausen ▸ Secondhand-Geschäft diakonia – kleidsam <i>Gebrauchte Mode, faire Chancen</i>	83
35	Nymphenburg ▸ Botanischer Garten München-Nymphenburg <i>Von Exotik bis BIOTOPIA</i> 	85
36	Milbertshofen ▸ Festival Tollwood <i>So schön kann Wandel sein</i> 	87
37	Ramersdorf ▸ Ramersdorfer Kinder- und Jugendfarm <i>Landluft in der Stadt</i> 	89
38	Perlach ▸ Community Kitchen <i>Klima schützen und lecker essen</i> 	91
39	Perlach ▸ Abenteuerspielplatz Maulwurfshausen <i>Paradies für kleine Baumeister</i> 	93
40	Harlaching ▸ Perlacher Forst <i>Waldgefühl mit U-Bahnanschluss</i> 	95
41	Thalkirchen ▸ Naturbad Maria Einsiedel <i>Freibadvergnügen ohne Chlor</i> 	97

UM MÜNCHEN

42	Eching ▸ Garching Heide <i>Was zirpt denn da?</i> 	101
43	Kranzberg ▸ Hörger Biohotel Tafernwirtschaft <i>Öko in modernem Look</i> 	103
44	Freising ▸ Weltwald <i>Zu Fuß um die Welt</i> 	105
45	Freising ▸ Unverpacktladen und Café Fräulein Lose <i>Kuchengenuss und Zero Waste</i> 	107

46	Erding ▸ Kronthaler Weiher <i>Urlaubsgefühl pur</i> 	109
47	Erding ▸ Bauernhausmuseum <i>Zurück in die Vergangenheit</i> 	111
48	Forstinning ▸ Mühle, Café und Hofladen Wolfmühle <i>Bio-Mehl und mehr ...</i> 	113
49	Hohenlinden ▸ Ebersberger Forst mit Walderlebnispfad <i>Hohenlindener Sauschütt Grunzen und Gruseln im Grünen</i> 	115
50	Ebersberg ▸ Museum Wald und Umwelt <i>Waldzauber und Waldnutzung</i> 	117
51	Vaterstetten ▸ amabile concept store <i>Faire Mode und Stil</i>	119
52	Neubiberg ▸ Umweltgarten Neubiberg <i>Ökologische Bildung zum Anfassen</i> 	121
53	Glonn ▸ Herrmannsdorfer Landwerkstätten <i>Glückliche Schweine</i> 	123
54	Aying ▸ BergTierPark Blindham <i>Spiel, Spaß und Tiere</i> 	125
55	Otterfing ▸ ArcheHof Schlickenrieder <i>Kuchen mit Bergpanorama</i> 	127
56	Holzkirchen ▸ Geo-Lehrpfad <i>Der Eiszeit auf der Spur</i> 	129
57	Oberhaching ▸ Naturbad Furth <i>Sommer, Sonne und ein Naturbad</i> 	131
58	München/Pullach im Isartal ▸ Großhesseloher Brücke und Isar <i>Flussabenteuer und Sonnenbaden</i>	133
59	Grünwald ▸ Bio-Restaurant und Biohotel Alter Wirt <i>Alles bio!</i> 	135
60	Grünwald ▸ Walderlebniszentrum Grünwald <i>Der Duft des Waldes</i> 	137
61	Münsing ▸ Biohotel Schlossgut Oberambach <i>Nachhaltig entspannen</i> 	139

- 62 **Andechs** ▸ Landgasthof »Der Obere Wirt«
zum Queri in Frieding
Ruhe und Gemütlichkeit 🍴🍴 141
- 63 **Weßling** ▸ Gasthof Il Planner in Oberpfaffenhofen
Einfach Wohlfühlen 🍴🍴 143
- 64 **Gräfelfing** ▸ Wanderung entlang der Würm
Alles fließt ... 145
- 65 **Eichenau** ▸ Eichenauer Pfefferminzmuseum
Der Duft bewegter Ortsgeschichte 147
- 66 **Fürstenfeldbruck** ▸ Restaurant Fürstenfelder
Bio-Genuss und Kultur 🍴🍴 149
- 67 **Eresing** ▸ Erzabtei St. Ottilien
Eine Oase des Friedens 151
- 68 **Hattenhofen** ▸ Haspelmoor
Mehr als ein CO₂-Speicher ... 153
- 69 **Dachau** ▸ Hofgarten Schloss Dachau
Es brummt und summt ... 👨👩 155
- 70 **Dachau** ▸ Gärtnerei Obergrashof
Hier ist die Vielfalt zu Hause 👨👩 157





WELTSTADT MIT GRÜNEM HERZ!

Nachhaltiges München

Mal ehrlich, woran denken Sie bei München als Erstes? Bayerische Landeshauptstadt? Oder an das berühmte Oktoberfest? Tatsächlich kann »Minga«, wie es seit jeher liebevoll von Einheimischen genannt wird, gleich mit einer ganzen Reihe von weltbekannten Highlights aufwarten. Fast unwillkürlich schießen einem die Klassiker wie die Biergärten mit ihrer »Gmiadlichkeit« (Gemütlichkeit), der FC Bayern oder Orte wie der Marienplatz, Schwabings legendäre Kneipen oder die berühmte Frauenkirche durch den Kopf. Doch was viele bislang nicht wissen, ist, dass die Landeshauptstadt zu all dem noch eine grüne Seite für ihre Bewohner und Besucher bereithält. Mal innovativ, mal traditionell. Mal versteckt und mal plakativ. An zahlreichen Ecken von München können Sie spannenden Innovationen begegnen, die Zeichen des Wandels entdecken und bereits heute nachhaltig und bewusst leben. Man muss nur wissen, wo man suchen soll, und genau hier komme ich ins Spiel.

Ich habe nun das große Vergnügen, Ihnen diese andere Seite meiner Lieblingsstadt vorzustellen. Und weil auch das Umland mehr zu bieten hat als Voralpenland-Romantik und Dorftradition, möchte ich Sie einladen, mit mir nicht nur die Stadt, sondern gleich eine ganze Region neu zu erkunden. Eine Region, die sich Ort für Ort, Laden für Laden und Café für Café auf den Weg macht in eine grünere Zukunft.

Am Anfang jedes Wandels stehen mutige Ideen und Menschen, die sich mit ihrem Engagement und Herzblut tagtäglich für Veränderung einsetzen. Ohne sie wäre dieses Buch unmöglich, es gäbe weder Naturerlebnispfade, noch Unverpacktläden für einen Einkauf ohne Plastikmüll. Es gäbe keine Schnippelpartys gegen Lebensmittelverschwendung und kein Urban Gardening. Und es gäbe keine Spur von den vielen Wirtshäusern, Hofläden und Cafés, die das konventionelle Terrain verlassen und kraftvoll neue Wege beschreiten. Höchste Zeit, all diese Menschen und ihre große Leidenschaft ins Rampenlicht zu stellen, oder? Also Bühne frei für bunte Geschichten und nachhaltige Lieblingsplätze in und um München.

Für noch mehr Nachhaltigkeit möchte ich Ihnen für Ihre Ausflüge eine Art Natur-Knigge mit auf den Weg geben. Denn was für uns Erholung und Freizeitspaß ist, bedeutet für Fauna und Flora leider oftmals Stress und Zerstörung. Mit diesen einfachen Tipps helfen

Sie, unsere Natur zu erhalten, und leisten einen wertvollen Beitrag zum Artenschutz.

Sieben Tipps für rücksichtsvolle Naturerlebnisse:

1. Achtung Brandgefahr

Grillen und Feuer machen nur in ausgewiesenen Zonen. Bei trockener Witterung auf das Rauchen verzichten.

2. Müll ade

Nehmen Sie Ihren kompletten Müll mit nach Hause. Das gilt auch für Zigarettenkippen, die mit Plastik, Schwermetallen und Toxinen Böden und Gewässer vergiften. Auch Müllsammeln tut nicht weh: Ein paar Handschuhe, eine ausrangierte Grillzange und eine Mülltüte und schon kann es losgehen, und die Natur atmet auf.

3. Hunde an die Leine und Hundekot mit nach Hause

Freilaufende Hunde sind eine Gefahr für Wildtiere und kosten Rehe, Hasen und Co überlebenswichtige Energiereserven. Zudem bringt ihr Kot fragile Ökosysteme aus dem Gleichgewicht.

4. Bleiben Sie auf den Wegen

In Naturschutzgebieten ist das Verlassen beschilderter Wege verboten. Aus gutem Grund, denn wer querfeldein läuft, schädigt die Vegetation und stresst Wildtiere unnötig.

5. Anschauen statt mit nach Hause nehmen

Eine goldene Regel insbesondere in Schutzgebieten und für gefährdete Arten. Sonst gilt für Blumen, Wildkräuter, Pilze oder Beeren: nur in sehr geringen Mengen sammeln und darauf achten, die Vegetation nicht nachhaltig zu schädigen.

6. Genießen, aber mit Rücksicht

Verhalten Sie sich in der Natur wie ein Gast. Seien Sie leise, achten Sie darauf, Wildtiere nicht zu bedrängen oder gar anzufassen. Respektieren Sie Schutzgebiete und zerstören Sie nichts mutwillig.

7. Schluss mit Stau und Abgasen

Reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad an. Das ist nicht nur gut für die Klimabilanz, sondern bedeutet dank fehlendem Stau oftmals mehr Erholung und Spaß für alle.



IN MÜNCHEN

Rathaus mit bienen- und
insektenfreundlicher
Bepflanzung



1

Münchentrail, 10. Etappe

»Szenenwechsel«

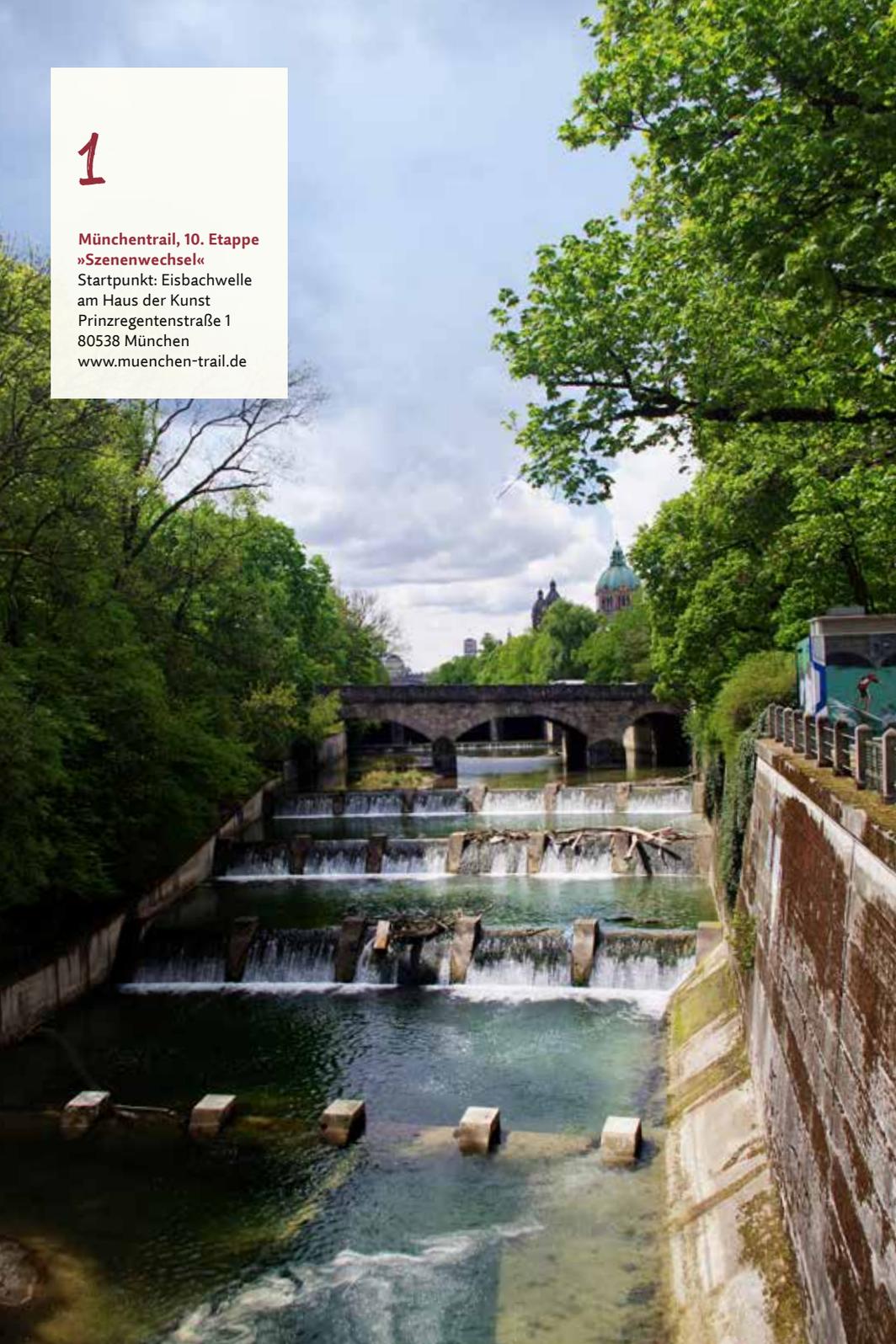
Startpunkt: Eisbachwelle

am Haus der Kunst

Prinzregentenstraße 1

80538 München

www.muenchen-trail.de





MÜNCHEN ZU FUSS ENTDECKEN

Münchentrail Etappe 10: Szenenwechsel

Unsere grüne Münchentour beginnt mit einer spannenden Entdeckungsreise durch gleich fünf Viertel. 13,9 Kilometer Metropole mit all ihren Facetten, von der mondänen Residenzstadt bis hin zum ehemaligen Arbeiterviertel. Also rein in bequeme Schuhe, Wasserflasche aufgefüllt und los geht's auf den *Münchentrail*.

Das Besondere an dieser urbanen Wanderung? Das Wasser wird Sie stets begleiten. Die Münchner Bäche, Kanäle und nicht zuletzt die Isar prägen das Stadtbild bis heute und waren bis ins 19. Jahrhundert von entscheidender Bedeutung für die wirtschaftliche Entwicklung Münchens. Sie lieferten Brauchwasser und Energie für Getreidemühlen, Sägewerke und Pumpen und wurden als wichtiges Transportmittel vor allem für Holz genutzt. Mittlerweile entdeckt die Stadtplanung den Wert der Stadtbäche neu: als Orte der Erholung, aber auch als natürliche Klimaanlage gegen zu erwartende Hitzewellen.

Auf den Spuren des Wassers beginnt die Etappe *Szenenwechsel* der urbanen Wanderung an der spektakulären *Eisbachwelle* mit ihren Surfern, die mittlerweile weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist. Weiter geht es vorbei an Touristenmagneten wie Hofgarten oder Frauenkirche bis zum Deutschen Museum, das auf einer ehemaligen Kiesbank inmitten der Isar gebaut wurde. Flussaufwärts spazieren Sie durch die bunte Isarvorstadt mit ihren Boutiquen, Cafés und Bars, um sich schließlich mit dem Westermühlbach über den alten Südfriedhof und die Dreimühlenstraße zurück zur Isar treiben zu lassen. Auf dem letzten Etappenstück zum Tierpark entlang des Auer Mühlbach wird es beschaulich, denn hier wandern Sie vorbei an Kutscherhäuschen, Kleingärten und einer ehemaligen Papiermühle.

Der *Münchentrail* ist ein Rundwanderweg mit insgesamt 113 Kilometern und zehn Etappen zum Entdecken. Detaillierte Karten zum Streckenverlauf gibt es zum Download auf der Webseite.

Der Startpunkt *Eisbachwelle* ist nur circa fünf Minuten von der U-Bahnstation Odeonsplatz entfernt.



2

Viktualienmarkt

Viktualienmarkt
80331 München
www.muenchen.de

Tourist-Information

Rathaus am Marienplatz

Marienplatz 8
80331 München
089 23396500

